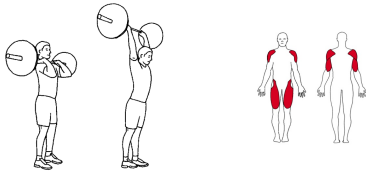


Økt C: Spent, kontroll og overføring til HSPU

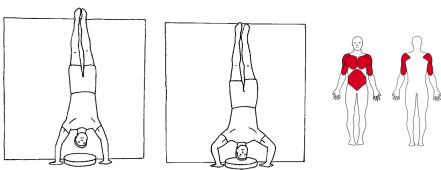
Mål: Utvikle eksplosive press og styrke i hele bevegelsesbanen.



1. Push-press

Start i en stående posisjon med vektstangen hvilende på skuldrene. Det er hoftebredde avstand mellom føttene. Hendene er plassert like utenfor skuldrene, og albue er rett fremfor stangen. Stram mage og rygg. Start bevegelsen gjennom å gjøre en eksplosiv bøy og strekk i knærne, før stangen presses opp mot taket. Stangen skal gå i en rett linje opp mot taket, så hodet må trekkes litt bak for å tillate stangens bevegelse. Bevegelsen avsluttes på toppen med helt utstrekte armer, før stangen senkes kontrollert ned i startposisjon. Det er viktig å holde overkroppen rett opp og ned, slik at ikke overkroppen faller fremover.

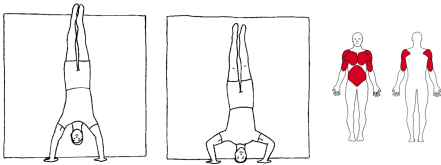
Sett: 3 , Repetisjoner: 5 , Vekt: 70-85 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek



2. Håndstående pushups m/skalering

Start i en håndstående posisjon med ryggen inn mot veggen. Hold kroppen rak ved å strame mage og rygg og hold armene rette. Start bevegelsen med å senke hodet kontrollert ned til 1-2 abmats. Stopp når toppen av hodet kommer i kontakt med platen. Press deg kontrollert opp i startposisjon. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen. Platen minsker bevegelsesutslaget og gjør øvelsen lettere.

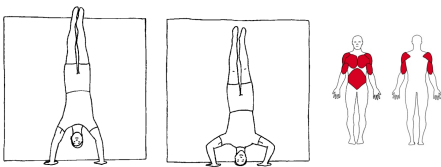
Sett: 5 , Repetisjoner: 3-5 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



3. Håndstående vektforskyving

Stå i håndstående mot vegg, helst med magen mot veggen. Flytt vekten rolig fra side til side ved å presse mer over den ene hånden, uten å miste linjering i kroppen. Bevegelsen skal være kontrollert og små – fokuser på stabilitet, ikke fart.

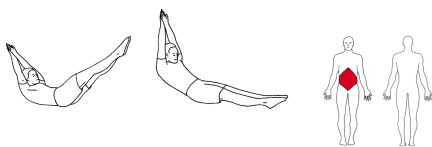
Sett: 4 , Varighet: 30 sek, Pause: 1 min 30 sek



4. Eksentriske HSPU

Stå i håndstående mot vegg og senk deg rolig ned til hodet nær gulvet. Bruk 6–8 sekunder på senkefasen, og unngå å "falle" ned. Hvil knærne på gulvet eller trå ut av stillingen mellom hver repetisjon. Fokuser på kontroll gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 2-3 (8-10 sek senk) , Pause: 2 min 0 sek



5. Hollow rock

Ligg på ryggen med bare korsryggen i bakken. Armene holdes sammen bak hodet som en forlengelse av kroppen og føttene holdes over bakken. I denne posisjonen er det viktig å stramme hele kroppen, slik at posisjonen kan holdes. Start bevegelsen og vugg frem og tilbake med en stabil kropp.

Sett: 3 , Repetisjoner: 15 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek

